COMPOSTELLE

LE CHEMIN DES POSSIBLES

Stage Mode d'emploi.

Comment ça Marche ?

Chaque stage débute par **1 entretien** individuel en amont (1h à 1h30). Ce temps d'échange permet de faire connaissance et de clarifier ce que vous avez envie ou besoin d'explorer à travers cette marche. Vos **attentes** sont ensuite **reprises** dans un **contrat de coaching** qui nous servira de cadre de travail pour les **séances** qui suivront. Nous disposerons d'**1h à 1h30 par jour** pour explorer vos problématiques, et vous aider à faire émerger de nouvelles façons d'y répondre. Ces échanges se font en marchant alternativement avec chacun des stagiaires. Le fait de **marcher libère la tête**, met à distance les émotions, rend plus serein pour voir votre réalité sous un jour nouveau et laisser venir à vous de nouvelles façons de faire ou d'être. Nos échanges pourront permettre de **clarifier** ce que vous vivez tant sur le plan **personnel**, que **professionnel**, ils auront pour but de vous accompagner à **mettre en place les changements** que vous jugerez **nécessaires** pour répondre aux attentes qui sont les vôtres. Un accompagnement de type coaching mène à l'**action**.

Nous marcherons en moyenne **5h par jour**, et parcourront environ 20 km, ce qui compte tenu des pauses, et du temps de pique-nique, nous amène à partir entre 7h et 8h le matin pour arriver au gite suivant entre 15h et 16h30. Vous éprouverez de vous-même le besoin de prendre des temps de **marche en silence** en dehors de nos temps d'échange, sans exclure pour autant les partages avec les autres stagiaires ou les personnes rencontrées en chemin. Ce **silence** est propice à l'alchimie que procure la marche et **renforce le travail intérieur.** Vous constaterez de vous même que plus vous marcherez, moins vous éprouverez le besoin de parler.

Quelques soient les problématiques que vous rencontrez, il n'est pas rare que le chemin se charge de mettre sur votre route exactement les ingrédients qu'il vous faut pour les travailler. La marche, nos échanges individuels, les échanges avec les autres stagiaires, les personnes rencontrées sur le chemin ou dans les gîtes, les lieux même que nous traversons... **tout concoure** pour vous permettre de ressentir et d'imprimer en vous les **changements souhaités**. Votre marche deviendra plus légère au fil des jours, à l'image du sac que vous avez sur le dos.

Ce sac symbolise suivant les cas vos soucis, vos tracas, vos souffrances, vos deuils non faits, les émotions qui vous tenaillent, votre rapport à vous mêmes, aux autres, l'image que vous avez de vous, votre capacité à prendre soin de vous, vos jugements, croyances, conditionnements, il peut être lourd, encombrant, moche, sale, usé, difficile à porter....

Débarrassé de ce qui vous encombre, ce sac peut devenir votre plus bel allié, celui qui concentre votre **savoir être**, vos **savoir faire**, une **confiance retrouvée**, une **image positive**, une capacité à prendre la juste distance avec le quotidien, la capacité à **vous connecter à vous même** pour opérer des **choix plus justes**, plus **respectueux** de vous même et des autres.

Quelque soit la taille de votre sac et ce qu'il contient, ce Chemin parcouru depuis des siècles se chargera de l'alléger et peut être que vous y découvrirez une nouvelle **hygiène de vie**, un besoin fécond de reprendre la route aussi souvent que nécessaire, à la rencontre de vous-même.

Chaque stage se termine par une **séance de bilan** (1h à 1h30), quelques semaines après le stage, qui nous permettra d'explorer ensemble, où vous en êtes de vos attentes, **qu'est ce qui a changé** pour vous, qu'est ce qu'il vous reste à renforcer.

Bien se préparer ...

Les **pieds** restent de loin le principal souci du marcheur !
Cependant, rien d'impossible à surmonter !
Il est indispensable d'être bien chaussé et de disposer de chaussures faites aux pieds. Trop de marcheurs prennent la route avec des «botines» toutes neuves, c'est la meilleure façon d'avoir des ampoules !
Mieux vaut donc des chaussures d' «occasion» ! Pas besoin de grosses chaussures de montagne, le GR 65 que nous empruntons n'est pas le GR 20. Des chaussures légères peuvent suffire, mais c'est toujours mieux quand elles sont imperméables. Il est également recommandé de bien préparer ses pieds. Un massage matin et soir avec une crème anti-frottements type «Nok» vendue en pharmacie est bienvenu. Ne pas hésiter à commencer le traitement 8 à 10 jours avant le stage. Honorer vos pieds, ils vous le rendront !

Le second souci du marcheur, est d'ordre **musculaire**, il n'est pas rare que ça «tire» de partout. Ca «tire» d'autant plus quand on n'est pas habitué à l'exercice physique. Pour cela, une seule solution : entrainez vous à la marche avant le départ et pas seulement en faisant 2 à 3 marches de 2h, avant le départ ! Un véritable entraînement s'impose. Commencez plusieurs mois à l'avance à marcher régulièrement, si possible 1 h par jour ou au moins 2 à 3 fois par semaine et consacrer une demi-journée complète par semaine, puis progressivement augmenter les fréquences et passer le cap de marcher une journée complète en weekend.
Beaucoup de tendinites surviennent sur des corps non préparés à l'effort. Certains «attaquent» le chemin, en se fixant des objectifs colossaux. 30 km par jour leur semble un minimum. On les retrouve bloqués quelques jours plus tard ! Pour éviter cela, nous débutons toujours les stages par des distances raisonnables les premiers jours (entre 15 et 20 km) et sauf exception, nos étapes dépassent rarement les 22 km. La pratique régulière d'un autre sport aide également le corps à s'adapter. Pour finir sur ce point, nous ferons avec ceux qui le souhaitent des séances d'étirement après la marche et des séances d'échauffement le matin.

Troisième souci du marcheur : le **froid** et la **pluie**.
Marcher peut très vite devenir galère quand on a froid ou bien qu'on est trempé. En dehors des chaussures imperméables, il est bien de prévoir un sur pantalon étanche et un vêtement de pluie type «pancho». La plupart des «Kway» classiques ne résistent pas aux grosses averses, et les

«pélerins» qu'ils sont sensés abrités sont transis de froid. Rien ne vaut donc le traditionnel pancho ou cape de pluie qui abrite également le sac à dos. Pour lutter contre le froid, il vaut mieux avoir plusieurs «pelures» à mettre et à enlever en fonction des circonstances. Un Tee-Shirt de randonnée à manche longue, une polaire à fermeture éclair, un vêtement type «gore tex» contre le froid et le vent et vous voilà prêt à affronter les grands froids, sans oublier les gants, le bonnet et une écharpe. Certains de ces équipements sont à modérer en fonction des saisons, utiles au printemps pour traverser l'Aubrac, ils s'avèrent inutiles dès le mois de juin.

Quatrième et dernier vrai souci du marcheur : le **sac** qu'il a sur le dos ! Certains contournent cette difficulté en le faisant porter d'un gîte à l'autre. Pour d'autres, être un «vrai pèlerin» suppose de l'avoir sur le dos !
Vous trouverez beaucoup de littérature sur ce sujet. Ce qu'il faut retenir : le poids total de votre sac ne doit pas dépasser 10 Kg pour un homme, 8 Kg pour une femme. Les indispensables : sac à viande (tous les gîtes sont pourvus de couverture), «pyjama», serviette, savon (lessive), shampoing, brosse à dent, à cheveux (ou peigne), dentifrice, serviette (spécial randonneur à séchage rapide), chaussures de marche, chaussures légères pour le soir, 3 paires de chaussettes spéciales «marcheurs» (important dans la prévention des ampoules), 1 pantalon et 1 short, 3 tee-shirt légers, 1 tee-shirt manche longue, 3 à 4 sous-vêtements, 1 maillot de bain (facultatif), sweat-shirt, veste gore tex (suivant saison), vêtements de pluie, chapeau de pluie et chapeau de soleil, écharpe, gants et bonnets (suivant saison), mouchoirs, crème solaire, pharmacie perso, 1 opinel, 1 cuillère à café, téléphone-appareille photo-lampe de poche + cordon, crème «Nok»,baume du «Tigre» ou crème à l'arnica (ou équivalent), aiguille à coudre, désinfectant, bâton de marche (option agréable), carnet de note perso et stylo, un «bon» bouquin, boules quiès (option), une gourde ou mieux une poche à eau !

Questions d'intendance...

Nous dormons d'ordinaire en gîte d'étape en chambres partagées (2 à 6 lits) et prenons sauf exception la demi-pension (repas du soir et petit-déjeuner). Nous faisons caisse commune pour nous acheter de quoi partager un pique-nique le midi qu'on tire de nos sacs. Les repas du soir sont préparés par nos hôtes et sont habituellement très copieux.

Le prix de la demi-pension varie d'un gîte à l'autre, il faut compter de 30 à 36 € / jour et par personne. Le prix de revient du pique-nique varie de 7 à 9 € / jour. Quelques fruits secs, barres de céréales ou compotes de fruits sont toujours les bienvenus pour nos pauses en journée.

On trouve des pharmacies sur le chemin, des bureaux de postes et de nombreux points de ravitaillements, ainsi que des distributeurs bancaires. Les gites prennent chèques et espèces, mais rarement les cartes

bancaires. Le transport des bagages d'un gîte à l'autre peut se réserver au dernier moment, il coûte 8 € / jour / bagage. Des retours en minibus sont possibles avec la Malle Postale pour revenir chercher votre véhicule au point de départ (réserver à l'avance).

Un carnet du pèlerin appelé «credencial» sert de passeport dans les gîtes qui y mettent leur tampon attestant du passage chez eux. Indispensable pour être accueilli dans les gîtes en Espagne, il ne l'est pas en France. On peut toutefois s'en procurer à la cathédrale du Puy en Velay le jour du départ ou par correspondance auprès des associations jacquaires.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise saison pour faire le chemin. La plupart des gîtes ouvrent d'avril à octobre et les dates de printemps (avril - mai) et d'automne
(septembre) sont souvent plus prisées qu'en plein été. Il convient donc de réserver le plus tôt possible.

Des questions complémentaires

Tél : 06 85 11 24 21 - herve.louf@gmail.com -